



Durchblutungsstörungen

Schaufensterkrankheit – arterielle Verschlusskrankheit

Schmerzen beim Gehen sind das Hauptsymptom bei Durchblutungsstörungen in den Becken- und Beinarterien. Der Arzt spricht in solchen Fällen von einer **peripheren arteriellen Verschlusskrankheit**, kurz PAVK. Sinngemäß bedeutet dieser Begriff, dass es zu Störungen der Durchblutung in den Extremitäten aufgrund einer Verengung oder eines Verschlusses der dortigen Arterien kommt. Gelangt nicht genügend Blut in die Muskulatur der Beine, so stellen sich Schmerzen ein, die den Patienten beim Gehen zum Innehalten zwingen, bis wieder genügend Blut durch die verengten Arterien nachgeflossen ist und die Muskulatur wieder mit Sauerstoff versorgt wird. Menschen mit einer PAVK haben daher die Angewohnheit, häufig stehen zu bleiben, als würden Sie einen Schaufensterbummel unternehmen und die Auslagen betrachten. Daher wird die Erkrankung auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet.

Risikofaktoren für die Gefäßgesundheit abbauen

Die PAVK geht fast immer auf eine Gefäßverkalkung, also Arteriosklerose, zurück. Bessern lässt sich der Verlauf der Erkrankung, indem man konsequent alle potenziell **gefäßschädigenden Faktoren** abbaut.

- Oberstes Gebot ist der Verzicht auf das Rauchen. Denn Rauchen ist der häufigste und gravierendste Risikofaktor der PAVK.
- Störungen des Fettstoffwechsels leisten Ablagerungen in den Gefäßwänden Vorschub. Sind erhöhte Cholesterinspiegel bekannt, müssen diese konsequent behandelt werden.
- Auch Bluthochdruck schädigt die Gefäßwand und bedarf einer konsequenten Behandlung.
- Ähnlich ist es beim Diabetes mellitus, denn auch erhöhte Blutzuckerwerte gehen mit einer Schädigung der Gefäßwände einher.
- Weitere Risikofaktoren für Gefäßschädigungen sind Bewegungsmangel und ungesunde, vor allem fettreiche Ernährung sowie Übergewicht.

Das ist bei der PAVK wichtig

Wer an der Schaufensterkrankheit leidet, hat vieles selbst in der Hand, die Erkrankung auf lange Sicht günstig zu beeinflussen:

- Da vor allem das Rauchen die PAVK fördert, ist ein konsequenter Nikotinverzicht unerlässlich.

- Ein Geh- und Bewegungstraining ist in der frühen Phase der Erkrankung die Basis der Behandlung. Das Gehtraining fördert die Durchblutung, weil sich die kleinen Blutgefäße, die die verengte Arterie umgeben, dadurch erweitern und damit teilweise die Funktion des geschädigten Blutgefäßes übernehmen. Das mindert langfristig die Schmerzen und sorgt dafür, dass der Betreffende wieder etwas weitere Entfernungen ohne stehen zu bleiben gehen kann. Entscheidend ist, dass das Gehtraining regelmäßig durchgeführt wird. Die Gehstrecke, die Gehgeschwindigkeit und auch die Dauer des Gehtrainings müssen dabei den individuellen Möglichkeiten angepasst werden.
- Unabhängig vom Gehtraining ist eine regelmäßige körperliche Aktivität ratsam. Geeignet sind vor allem das Radfahren und das Treppensteigen.
- Zum körperlichen Training sollten gymnastische Übungen wie die sogenannten Zehenstandsübungen gehören. Dabei stellt man sich immer wieder kurz auf die Zehenspitzen, bis der Schmerz einsetzt. Auch diese Übung regelmäßig wiederholen.
- Ideal ist die Teilnahme in einer Gefäßsportgruppe. Dort erfolgen Gehtraining und gymnastische Übungen unter fachkundiger Anleitung.
- Eine gesunde Ernährung ist wichtig für gesunde Gefäße. Die Kost sollte ballaststoffreich, fettarm und vollwertig sein, mehr aus pflanzlichen und weniger aus tierischen Nahrungsmitteln bestehen.
- Blutzucker, Blutdruck und Blutfette sollten unbedingt regelmäßig vom Arzt kontrollier werden.

Links:

Deutsche Liga zur Bekämpfung von Gefäßerkrankungen e.V.: www.deutsche-gefaessliga.de
Deutsche Gesellschaft für Angiologie, Gesellschaft für Gefäßmedizin: www.dga-online.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam